

# 食事サポート ブック

～食事編～

キラリ☆  
健康おおた

お問合せ先

## ■ 大田区保健所

健康づくり課	蒲田 5-13-14	TEL 5744-1683
大森地域健康課	大森西 1-12-1	TEL 5764-0661
調布地域健康課	雪谷大塚町 4-6	TEL 3726-4146
蒲田地域健康課	蒲田本町 2-1-1	TEL 5713-1701
糀谷・羽田地域健康課	東糀谷 1-21-15	TEL 3743-4162

バランスよく食べよう  
ぴょん!



©大田区  
はねぴょん

★こちらもお覧ください。

ちょうどよいバランスの食生活 農林水産省

検索

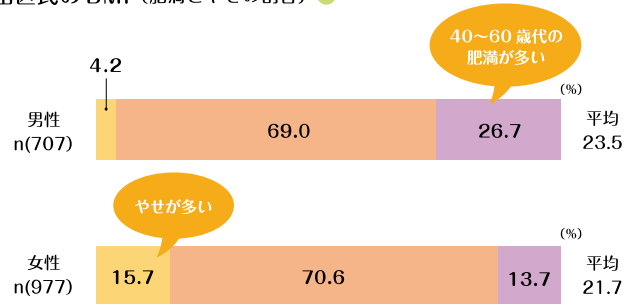
キラリ☆健康おおた

## 毎日の生活、食生活を見直してみませんか

大田区では、働き盛りの男性の肥満と、女性のやせが目立ちます。

肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧など生活習慣病の要因に、女性のやせは鉄欠乏性貧血や骨粗しょう症、低体重児出生などのリスクが高まります。適正体重を目指しましょう。

● 大田区民のBMI（肥満とやせの割合） ●



出典：平成 29 年度健康に関するアンケート

それらを予防・改善するためには、**1日3食の食事**と、**バランスの良い食生活**がとても重要です。特に不足しがちな**野菜をプラス**することを意識しましょう。野菜には、生活習慣病を予防し、体の調子を整える成分が多く含まれています。

### 〈野菜に含まれる主な成分と働き〉

- カリウム…ナトリウムを体外に排出し、高血圧を予防する
- 食物繊維…腸内環境を整え便秘を予防する。血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑え、大腸がん、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病を予防する
- 抗酸化成分（ビタミンC・β-カロテンなど）…がん予防、免疫力を高める、細胞の老化を防ぐ
- カルシウム…骨の形成に欠かせない
- 鉄…貧血予防

食事はバランスよく!!  
～そして「もう1皿」多く食べましょう～

# Contents



## 食事サポートブック

キラリ☆健康おおた～食事編～

## 目次

● 健康づくりのための食事のポイント .....	2
● 1日にとりたい食事の目安量 .....	4
● 外食を利用するときは .....	6
● コンビニ・惣菜など調理済み食品を利用するときは .....	8
● 栄養成分表示を上手に活用しましょう .....	10
● 機能性が表示されている食品Q&A .....	11
● チェックしてみませんか？自分の食事 .....	12

# 健康づくりのための食事のポイント

## ● 1日3食食べましょう

1日3食を規則的に食べることは、生活リズムを整え血糖値を安定させます。

～特に朝ごはんは生活リズムを整えるカギ～

「食べる習慣がない」「時間がない」「食欲がない」などの理由で、朝食を欠食していませんか。朝食をとることで脳に栄養が届いて、やる気や仕事の効率もアップします。遅い時間に夕食をとる人は、食欲がわかない原因になることもありますので、分食などの工夫をしてみましょう。

(例) 夕方に軽くエネルギー補給し、帰宅後はおかずを中心に食べるなど

Point できるところから朝食習慣を始めましょう



すぐに食べられるものを用意しておく



夕食を作る時、朝ごはんの分も用意しておく



通勤途中のコンビニを利用する

## ● バランスよく栄養をとるには

主食・主菜・副菜を意識することで、簡単に食事バランスが整います。

副菜 ビタミン ミネラル 食物繊維

身体の調子を整える  
野菜や海藻、きのこ、いも類など生活習慣病予防にも不可欠。

主菜 たんぱく質 脂質

筋肉や血液を作る  
肉や魚、卵、大豆製品などの料理。  
不足すると貧血や骨粗しょう症などを招く。

主食 炭水化物(糖質)

エネルギー源になる  
ご飯やパン、麺などの穀類。とりすぎは肥満や高血糖の原因になるが、減らし過ぎもエネルギー不足を招く。脳が働くためにも必要。



一日の中で牛乳・乳製品と果物をプラスしましょう!



## ● 「もう1皿」多く野菜を食べましょう

成人の1日に必要な野菜は350gですが、都民の1日平均摂取量をみると、1皿分(70g)足りません。特に若い世代ほど少ない状況です。「もう1皿」を意識して1日350g程度を目指しましょう。

Point 350gの野菜料理のめやす(1品約70g)



野菜をたべようぴょん! 簡単野菜料理動画 大田区ホームページ

検索

## ● 減塩を心がけましょう

都民の食塩摂取量は、1日10g程度です。

東京都では1日8g以下の人を増やすことを目指しています。

(令和元年 東京都民の健康・栄養状況)

「減塩のコツ(例)」 日本人は食塩摂取量の約7割を調味料からとっています。

- めん類の汁などは全部飲みきらないで残しましょう。
- 味をみてから、調味料を足すようにしましょう。  
“かける”から“つける”ようにすると減塩につながります。
- お弁当などは栄養成分表示の食塩相当量を確認して購入するようにしましょう。



# 1日にとりたい食事の目安量

分類	料理	男性	女性
主食	ごはん (麺、パン) 	食パン 6枚切り 2枚	食パン 6枚切り 1枚
		ごはん 中盛り 2杯 麺類 1人前	ごはん 中盛り 1杯 麺類 1人前
主菜	魚 	1切	
	肉 	薄切肉 3~4枚	
	卵 	1個	
	大豆製品 	豆腐 1皿 又は 納豆 1パック	
副菜	野菜類 	5皿 (350g 程度) ※ 緑黄色野菜 1/3 程度	
		牛乳・乳製品 	チーズ 1切と ヨーグルト 1個 又は牛乳 200cc
その他	くだもの 	みかん 2個	

## 自分のBMIを知ろう！

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

食事の適量は、性別、年齢、体格、活動量等によって変わります。  
BMIを知り調整しましょう。

- やせ (BMI 18.5 未満)
- 標準 (BMI 18.5~25.0 未満)
- 肥満 (BMI 25.0 以上)



## 菓子・嗜好品は1日 200kcal 程度に 〔200kcal 程度の例〕

### 菓子



どらやき 1個



高脂肪アイスクリーム 1個



シュークリーム 1個



チョコレート 小7枚

### 嗜好飲料



コーラ 500ml 1本



乳飲料 (コーヒー) 500ml 1本

### アルコール

純アルコール量 20g の例



ビール 500ml 1本



日本酒 180ml 1合



缶チューハイ (4%) 350ml 1本



ワイングラス 2杯

※ 栄養成分表示を参考にしましょう。

※ 1日の適量は純アルコール量 20g 程度です。  
女性は、より少ない量が適当です。

・食事バランスガイド 厚生労働省、農林水産省 ・健康日本 21(第二次) 厚生労働省

## ◎ 食生活についてのギモン？

**Q** 炭水化物 (主食) をほとんどとらず、ダイエットに成功しました。  
このまま、今の食事を続けて大丈夫ですか。

**A** 今の食事を長く続けることはお勧めできません。  
ダイエット前の食事に戻してしまうと、体重もリバウンドしてしまい、今までの努力が水の泡になってしまいますよね。しかし、炭水化物を極端に減らすと、たんぱく質食品のおかずが増えることに繋がり、脂質の量も増えます。その結果、コレステロール等の上昇を招いてしまいます。4ページを参考に炭水化物 (主食) もとり、バランスよく食べることを心がけましょう。

**Q** お菓子が大好きで、つい食べ過ぎてしまいます。  
ごはんを減らせば大丈夫ですか。

**A** 残念ながら、お菓子はごはんの代わりにはなりません。  
お菓子は砂糖や油脂が多く、中性脂肪やコレステロールが高くなる原因になります。嗜好品 (アルコール含む) の適量は、1日 200kcal が目安です。また、ご飯やパン、麺類などは、エネルギーを補給するだけでなく、ビタミン類や食物繊維なども含まれているため、毎食食べるようにしましょう。